

Oorlog in mijn hoofd

Er zijn een aantal redenen dat het soms oorlog is in mijn hoofd. Ik zal in dit blog proberen te beschrijven wat ik bedoel.

Pest gedachten.

1: Ik ben lange tijd gepest op school en later ook op sommige werkplekken. Inmiddels is bewezen dat pesten of schelden hetzelfde gebied in je hersenen activeert dan fysieke pijn. Schelden doet dus wel pijn. Bron.: "Erik Scherder en het nut van optimisme". Dingen die in pestsituaties regelmatig zijn gezegd, zitten nog steeds als "gedachte-groeven" in mijn hoofd. En ze komen nog steeds weleens checken of ze echt niet waar zijn.



Verschillende aandoeningen door elkaar

2: De verschillende genoemde aandoeningen kunnen behoorlijk met elkaar botsen. De behoefte aan rust en een nauwkeurige energie-planning loopt regelmatig spaak met het stukje autisme dat pas rust heeft als ik me netjes aan de regels heb gehouden of als bepaalde taken zijn afgerond.

Helpende gedachten?

3: Toen ik voor het eerst bij een psycholoog kwam, werd ik behandeld met cognitieve gedragstherapie. Ook tijdens mijn opleiding toegepaste psychologie ging het regelmatig over helpende en niet helpende gedachten. Dat ik toen nog niet gediagnosticeerd was met autisme had geen invloed op mijn anti-hoofd. Dat hoofd snapte het hele idee niet en er kwamen eerder problemen bij dan dat ik ermee geholpen was. Zeker omdat ik soms gedachten over doodgaan had, wat ik absoluut niet aan mezelf of anderen wilde toegeven. Dit maakte dat positief vaak negatief aanvoelde en andersom. Ook vroeg ik me vaak af: "maar wie bepaalt dan wat wel of niet helpend is?" In plaats van dat de therapie me hielp, kreeg ik er een lading extra "regels" bij in mijn hoofd. Lukte het niet om me goed te voelen, dan ging ik mezelf in gedachten uitschelden: "Eigen schuld, dan moet je maar beter denken."

Oh ja, ik heb autisme!

In de loop van de tijd heb ik veel onwaarheden ontkracht. Bovendien kreeg ik, na mijn diagnose autisme, zicht over mijn eigen positieve en negatieve ervaringen en overtuigingen. Die wijken best af van de gemiddelde maatschappelijke opvattingen. Met behulp van de paarden en de ondersteuning van een paardencoach, lukte het om die kritische, prestatiegerichte kant van mezelf kleiner te maken. Vervolgens werd het een van de vele kanten van mijn persoonlijkheid. Een opdracht was om die delen van jezelf in de bus te zetten op volgorde van bruikbaarheid op dat moment. Die kritische stem hoort nu netjes achteraan te zitten. Daar denkt die zelf nog weleens anders over en kruipt dan ineens stiekem weer achter het stuur. Gelukkig herken ik het steeds sneller en weet ik ook hoe ik dat kan veranderen.

Wat te doen bij oorlog in je hoofd:

1. Ontprikken! Neem een of twee dagen om tot rust te komen. Ik ben eigenlijk altijd overprikkeld als het mis gaat. Mij helpt mediteren, wandelen in de natuur of een dagje sauna.
2. Begin met gedachten concreet te maken. Welke gedachten vallen over elkaar heen? Weet je zeker dat dit waar is? Bron: Byron Katie. Verzin ook redenen waarom het onzin is en wat er veranderd als je de gedachte loslaat.

3. Heb het erover met mensen die je vertrouwt. (dit kan bij mij nu pas vanwege stap 1: het ontprikkelen)
4. Opnieuw opstarten: Dit doe ik door te leven in het moment. Een korte wandeling, eenvoudige activiteiten oppakken en genieten van kleine dingen. Heel fijn om even geen eisen te stellen aan mezelf.

Mijn systeem start vanzelf weer op. Gelukkig is dat altijd zo. Ik krijg weer humor en ga me thuis vervelen. Goed moment om verder te gaan met waar ik gebleven was.

Heb jij weleens oorlog in je hoofd?